Salada de Quinoa com Frango e Legumes

www.receitasdafia.com/receitas/salada-de-quinoa-com-frango-e-legumes

Experimente essa deliciosa salada de quinoa com frango e legumes em apenas 60 min!

60 min 4 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa crua
- 2 xícaras (chá) de água filtrada
- 200 g de filé de peito de frango em tirinhas
- 1 cenoura picada
- 1 chuchu picado
- 1 colher (chá) sal
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) manteiga ou azeite

Modo de Preparo

1. Higienize bem a quinoa e descarte a água. Reserve.
2. Marine o frango com suco de limão, vinagre e sal. Deixe na geladeira.
3. Em uma panela, ferva a água e adicione a quinoa crua e o sal. Cozinhe em fogo baixo com a panela semi tampada até a água secar. Reserve.
4. Cozinhe a cenoura e o chuchu até ficarem al dente. Reserve.
5. Doure as tirinhas de frango em uma frigideira com manteiga ou azeite.
6. Em uma travessa grande, misture o frango, a quinoa e os legumes cozidos.
7. Sirva e aproveite!